

# もっと尾瀬のこと、知りたい!

## 今すぐ、Webにアクセスしよう!

尾瀬と東京電力

検索

尾瀬と東京電力の  
Webサイト

東京電力ホールディングス株式会社  
リニューアブルパワー・カンパニー  
水利・尾瀬グループ

〒100-8560 東京都千代田区内幸町1丁目1番3号  
電話: (03)-6373-1111(代表)



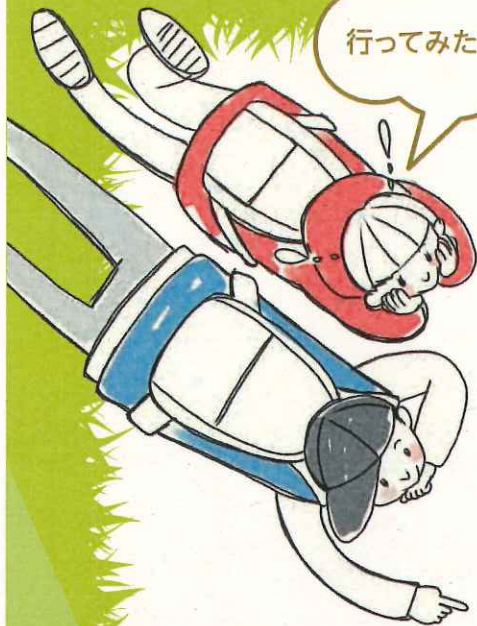
みんなの尾瀬をみんなでまもる  
このパンフレットは尾瀬の木道をリサイ  
クルしています。

# TEPCO

尾瀬と東京電力

## ねえ、 お ぜ 尾瀬のこと、 教えてよ。





行ってみいたいな〜。



ニッコウキスゲ



ミズバショウ

わあ、  
きれいな花。  
この花は、  
どこに咲いているの？



**尾瀬国立公園だよ。**

群馬、福島、新潟、栃木の4県にまたがる尾瀬は、  
2007年(平成19年)、29番目に指定された  
国立公園だよ。

**美しく、すばらしい大自然を**

未来の子どもたちも楽しむことができるようにと、  
国や地域の<sup>ちいさ</sup>人たちなど、

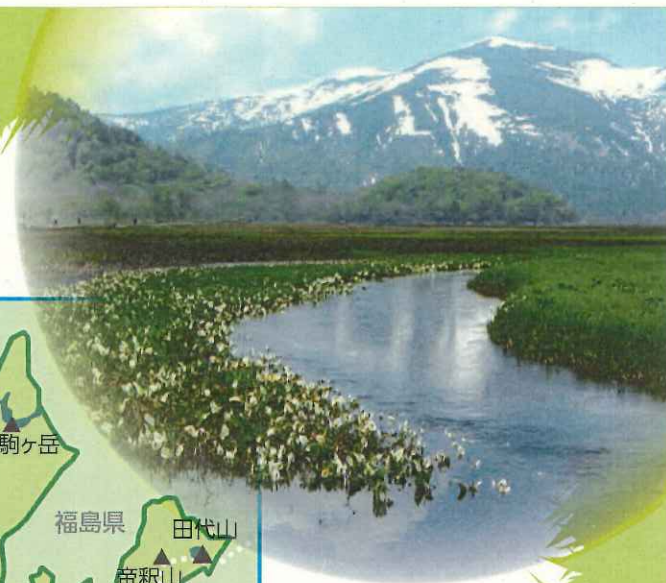
**みんなで大切に守っているところなんだ。**



## 尾瀬国立公園



- 東京電力所有地
- 尾瀬国立公園地域
- 特別保護地区
- 県境



じつはね、東京電力も尾瀬の  
自然を大切に守っているんだよ。  
それはあとで説明するね。

尾瀬ヶ原(おぜがはら)



オゼミズギク



オコジョ

尾瀬沼(おぜぬま)



燧ヶ岳(ひうちがたけ)

至仏山  
(しづつさん)



しづげん  
尾瀬には広い湿原からなる尾瀬ヶ原、  
そして尾瀬沼があるよ。  
しづつさん  
周りには、至仏山や  
ひうちがたけ  
燧ヶ岳と2,000m級の  
高い山々が連なっているんだよ。  
しづげん  
湿原、山、そして植物、動物と、  
見どころがいっぱいだよ。



季節ごとにさまざまな植物を見ることができ、  
約900種(シダ植物以上)もあると言われているのよ。  
「オゼ」と名のつく花もあるのよ。  
また、オコジョやトンボ、イワツバメ、ツキノワグマなど  
たくさんの動物たちも暮らしているのよ。

尾瀬は、どんなところなの？



尾瀬のスゴイところ、  
もっと教えて!

燧ヶ岳(ひうちがたけ)

東電小屋

みはらし  
見晴

うしくび  
牛首

ちとう  
池塘

やまはな  
山ノ鼻



尾瀬国立公園の面積は約37,200ha。

東京ドームの約7,900個分の大きさなんだ。

国の「特別保護地区」や

「特別天然記念物」に指定されていて

動物や植物を勝手に採ったり

傷をつけたりしては、ぜったいにいけないところなんだよ。

それに落ち葉や枯れ枝も拾ってはいけないんだ。

自然を大切に守らないといけない

場所なんだよ。



それにね、国際的にも重要な<sup>しつち ほご</sup>湿地を保護するための

「ラムサール条約」に登録されている

世界に<sup>ほこ きちよう</sup>誇る貴重な自然があふれた場所なのよ。

本州で一番広い  
※<sup>こう そう しつ げん</sup>高層湿原だよ。

※高層湿原については8ページに記載

<sup>し ぶつ さんちよう</sup>至仏山頂から見た尾瀬ヶ原よ。  
ところどころに見える池は  
<sup>ちとう</sup>「池塘」と呼ばれ  
1,800以上もあるのよ。

至仏山頂から眺めた尾瀬ヶ原



## とても長い 湿原ができ



2億年以上前に形成された岩が  
長い年月をかけて隆起した至仏山。

数十万年くらい前から  
何度も噴火を繰り返してきた燧ヶ岳。

そんな山々に囲まれた尾瀬ヶ原や  
尾瀬沼は、噴火によって川がせき止められ、  
湖となったんだ。尾瀬ヶ原には「泥炭」が少しずつ  
堆積し、今の広い湿原になっていったんだよ。

尾瀬ヶ原のような  
広い湿原は、  
どうやってできたの？

湿原のでき方



## 年月をかけて たんだよ。

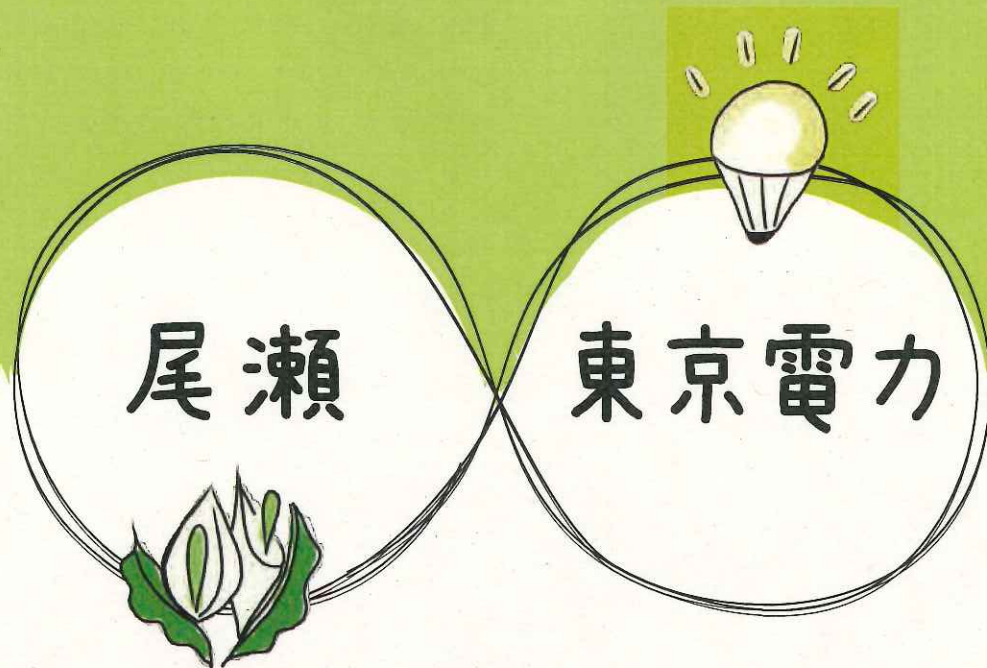


尾瀬ヶ原は、夏は涼しく、  
平均気温が東京より約10℃低いので、  
植物は枯れても完全に分解されず、  
「泥炭」になるんですって。

今の湿原は、1年間に約1mmくらいずつの「泥炭」が  
積み重なり、長い年月をかけて4.5~5mの厚い層に  
までなって、現在の姿になったと言われているの。

尾瀬ヶ原の1cmは10年分の  
積み重ねなんだね。





## 尾瀬と東京電力の つながりって？



明治から大正にかけての時代は、人々の暮らしに電気が入り始めた頃で、  
もっと多くの電気が必要になってきたの。  
そのため、当時、発電（電気をつくること）の中心だった  
水力発電所（水の力で電気をつくること）の建設をすすめることが、  
日本の大きな課題だったのよ。  
そこで大正時代に、当時の電力会社が、尾瀬の豊富な水を発電に活かそうと、  
土地と水を利用する権利<sup>けんり</sup>を取得したの。  
そして、1951年（昭和26年）、「東京電力」ができた時に  
引き継がれたのが、**尾瀬と東京電力の出会い**の始まり。  
現在、尾瀬国立公園全体の約40%、特別保護地区の  
約70%（群馬県側のほぼ全て）が、東京電力の土地なのよ。

### コラム① 東電小屋

尾瀬ヶ原の北のほうにある「東電小屋」は、昭和の初め  
に、当時の電力会社が降水量<sup>こうすいりょう</sup>の調査のために建てた  
もので、その頃は「水電小屋」と呼ばれていました。



昔の東電小屋（1927年建設）



現在の東電小屋



多くのハイカーであふれている



しづげん 湿原に入って遊ぶ人たち



1960年代(昭和30年代)の頃の写真だよ。



うきしま 浮島に乗っている人たち



だいら 荒廃したアヤメ平

どうして東京電力は、  
尾瀬の自然を守るために  
がんばるの？

きっかけは、1960年代(昭和30年代)の  
ハイキングブームのときよ。

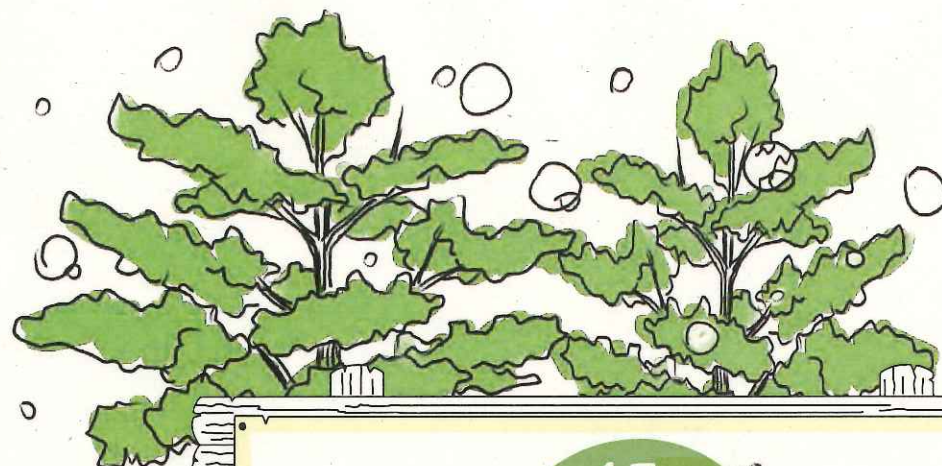
尾瀬の美しさにひかれて多くの人々が訪れたそうよ。  
でも、当時は自然を守ろうとするマナーもなく、  
木道や公衆トイレの設備も整っていなかったんで、  
尾瀬の自然はあっという間に荒れてしまったんですって。  
その頃から「このままにはいけない!」と、  
美しい自然を守っていこうという気持ちが  
芽生えるようになったのね。



東京電力は、「美しい尾瀬は国民みんなの財産」と  
考えているんだ。尾瀬の土地の所有者として、  
約半世紀にわたり、自然を守る活動に取り組んでいるんだよ。

東京電力は、  
尾瀬の自然を  
守るために、  
どんなことを  
しているの？

「緑」 「水」 「空気」を  
キーワードにそれぞれの  
貴重な自然を守っているよ。



尾瀬を歩いてみようよ!



# 「緑」を 取り戻すって、 どういうこと?



かつて「**天上の楽園**」と呼ばれていたアヤメ平は、1960年代(昭和30年代)に多くのハイカーたちによって踏み荒らされてしまったんだ。

再び、辺り一面に緑を取り戻していこうと

1970年代(昭和40年代)から、荒れてしまった**湿原の手入れ**に取り組み、今では、美しい湿原が戻ってきているよ。



① 荒れてしまったアヤメ平

③ 近くで採取したミタケスゲの種子をまきます

② アヤメ平の回復作業地を決めます



④ まいた種子が風に飛ばされたり、流されたりしないようわらごもで覆います



⑤ 作業の完成



⑥ 現在のアヤメ平

人によって荒らされてしまった湿原は自然の力だけでは、なかなか元に戻らないんだね。

## コラム② 冬の活動

2~3mほど積もる豪雪地帯にある尾瀬は、11月から5月までの約半年間、アクセス道路が封鎖されてしまいます。東京電力環境保全スタッフは、訪れる人がいない厳冬期も約1週間にわたり入山し、山小屋や橋、公衆トイレなどの除雪作業を行います。



# 「緑」を守るって、 どういうこと?



**木道**は湿原を再び踏み荒らされないようにするために敷いているのよ。

そして、自然にあたる影響をできるだけ抑えながら、人々が自然にふれることができるように、尾瀬のほぼ全域の湿原や山間部に、約65kmの木道が敷いてあるのよね。

このうち約20kmは、東京電力が管理しているんですって。

木道の上を歩き、  
湿原に入っは  
いけないんだよね。



**お願い**  
尾瀬に雑草の種子を持ち込まないように靴底に付着した種子を落とし、  
てから入山しましょう。



尾瀬には貴重な植物がたくさんあるんだよ。

でも、ハイカーの靴底についてきた植物の種が持ち込まれることで、尾瀬に生きる植物が、追いやられてしまうおそれが出てきたんだ。

東京電力は、**種子落としマット**を群馬県側の入山口に設置し、靴底についた種をしっかりと払い落としてから尾瀬に入山するように呼びかけているんだよ。



## コラム③ 尾瀬の木道ペーパー

木道は、10年前後で架け替えています。

使い終えた木道は、紙の原料にリサイクルし、パンフレットや名刺などに活用しています。



パンフレット活用例

木道を架け替えている様子

# 「水」を守るって どういうこと?



こうしゅう  
尾瀬の公衆トイレは**高性能の浄化槽**が完備  
されているの。  
じょうか そう  
汚れた水は浄化槽を使って自然の川と同じくらい  
きれいな水にしてから川に戻っているの。

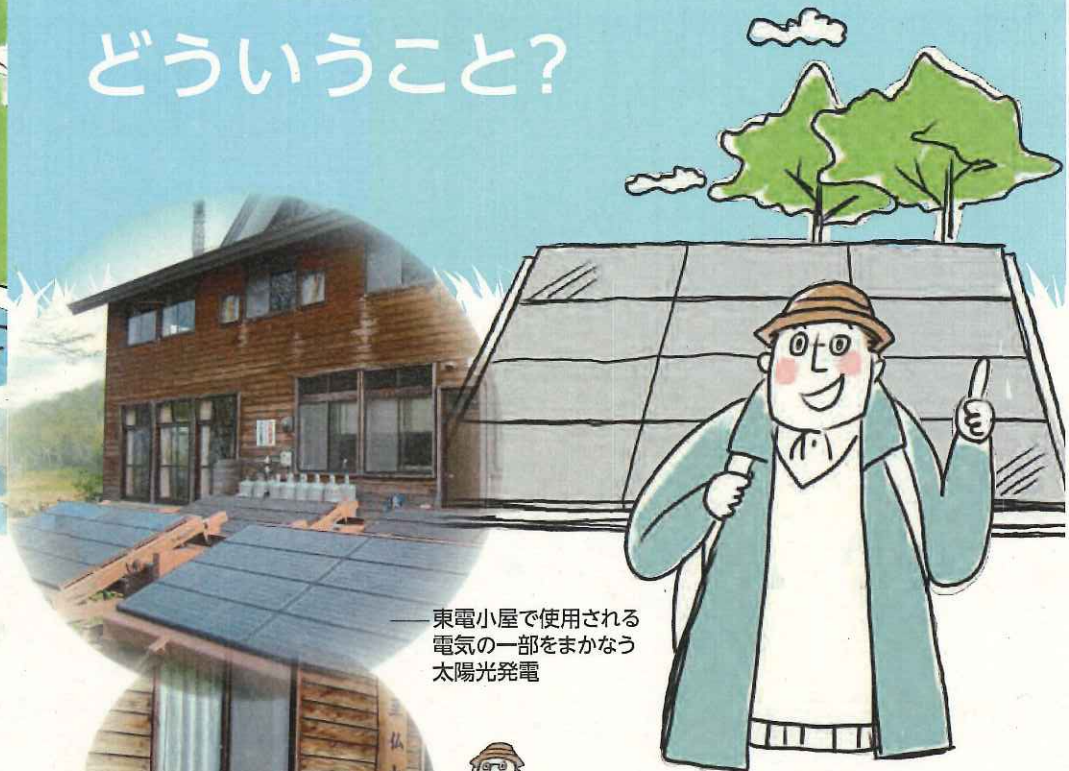


きれいな水を  
守っているんだね。

こうしゅう  
富士見峠にある公衆トイレ



# 「空気」を守るって どういうこと?



東電小屋で使用される  
電気の一部をまかなう  
太陽光発電



しづさんそう  
至仏山荘の前には、空気の熱で  
お湯を沸かす給湯機**エコキュート**が設置されて  
いるんだ。そして、東電小屋で使用される電気の一  
部と、富士見峠公衆トイレで使われるすべての  
電気を**太陽光発電**でまかなっているんだ。  
この2つの取り組みはCO<sub>2</sub>排出量の削減に役立って、  
尾瀬のきれいな空気を守っているんだよ。



しづさんそう  
至仏山荘に  
導入されたエコキュート

# どこに、 どんなものがあるの？

 休憩所・山小屋

**1**   
尾瀬国立公園看板  
群馬県側の各入山口に  
設置しています。

**2**   
種子落としマット  
雑草の侵入を防ぐために  
設置しています。

**3**   
至仏山荘の  
エコキュート  
尾瀬の空気の熱でお湯  
を沸かし、お風呂等に利  
用しています。

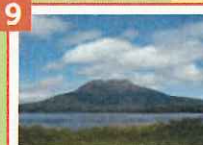
**4**   
木道・ベンチの整備  
尾瀬国立公園内65kmの  
木道のうち、20kmを東京  
電力が整備しています。

**5**   
下ノ大堀川  
ミズバショウの撮影ポイ  
ントとして有名です。

**6**   
東電小屋  
尾瀬ヶ原各地のアクセス  
が便利です。

**7**   
太陽光発電パネル  
東電小屋・富士見峠公衆  
トイレの2ヶ所に太陽光  
発電を導入しています。

**8**   
湿原の手入れ  
1969年(昭和44年)から  
積極的な湿原回復作業  
を行っています。

**9**   
尾瀬沼  
燧ヶ岳と尾瀬沼を一望でき  
るスポットです。

**10**   
浄化槽のついた  
公衆トイレ  
15ヶ所のうち7ヶ所を維  
持・管理しています。

群馬県  
至仏山  
上り専用  
研究  
見本園  
山ノ鼻  
山ノ鼻  
ビジターセンター  
尾瀬ヶ原  
ヨッピー吊り橋  
東電小屋  
見晴  
電宮  
十字路  
牛首分岐  
景鶴山  
ウサギ田代  
三条ノ滝  
平滑ノ滝  
元湯山荘  
赤田代分岐  
燧ヶ岳  
沼尻  
大江湿原  
尾瀬沼  
尾瀬沼  
ビジターセンター  
三平下  
三平峠  
一ノ瀬  
大清水  
戸倉  
富士見下  
アヤメ平  
富士見峠  
至仏山荘  
山ノ鼻  
ビジターセンター  
鳩待峠  
鳩待山荘

福島県  
奥只見方面  
小沢平  
御池  
会津方面  
上田代  
燧裏林道分岐  
燧ヶ岳  
尾瀬沼  
尾瀬沼  
ビジターセンター  
三平下  
三平峠  
一ノ瀬  
大清水  
戸倉  
富士見下  
アヤメ平  
富士見峠  
至仏山荘  
山ノ鼻  
ビジターセンター  
鳩待峠  
鳩待山荘

**12**   
尾瀬の麓・戸倉  
尾瀬ネイチャーセンター  
尾瀬ぶらり館  
尾瀬や戸倉の動植物について実物、  
パネルで楽しく学べます。館内には  
日帰り温泉「戸倉の湯」もあります。

**11**   
大清水湿原の  
ワイド木道  
車いすの方も通れるワイ  
ド木道を約500mにわた  
り整備しました。

# 私たちにもできること あるのかな？

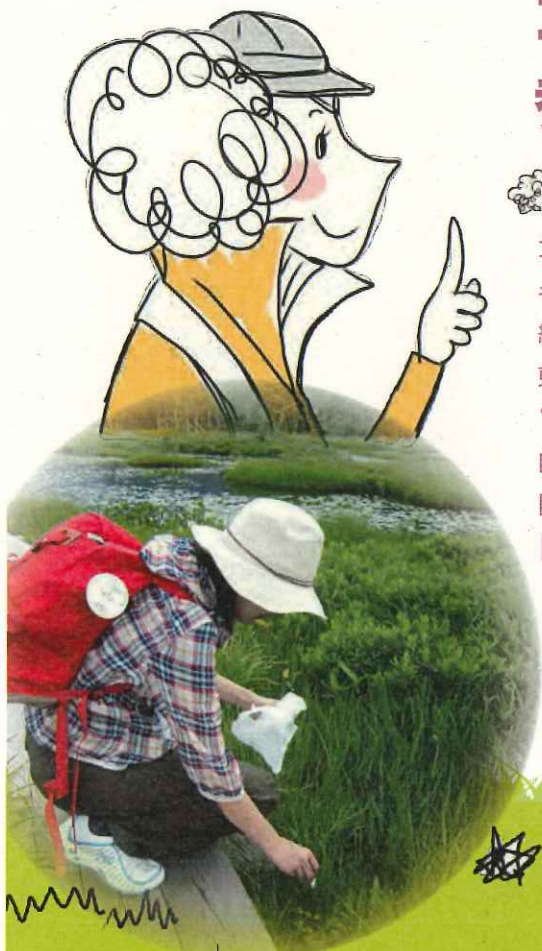
## ゴミ拾いに 参加しよう！



ゴミの持ち帰りがすっかり定着した尾瀬でも、  
キャンディーの<sup>つつ</sup>がみ紙など、  
細かいゴミはまだまだ落ちているのよね。  
東京電力では、  
“ゴミ持ち帰り運動”として  
自分のペースで尾瀬<sup>さんざく</sup>散策を楽しみながら、  
目についたゴミを拾っていく  
「グリーンボランティア」を呼びかけているよ。



## “ゴミ持ち帰り運動”



グリーンボランティアを行う人々

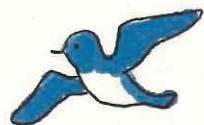


入山口で  
呼びかけている様子

### コラム④ ゴミ持ち帰り運動

ハイカーの出したゴミであふれるゴミ箱——  
ゴミであふれるゴミ箱の処理作業に追われていた尾瀬では、1972年(昭和47年)、東京電力と関係会社である尾瀬林業(現・東京パワーテクノロジー)の発案で、ゴミ箱の撤去が行われました。これが「ゴミ持ち帰り運動」の始まりであり、尾瀬が「日本における自然保護活動発祥の地」と呼ばれる理由の一つでもあるのです。





ほかにも  
なにかあるのかな？



## 一緒に、森を育てよう！



尾瀬の南側に広がる尾瀬戸倉の森は、  
首都圏の水がめとして、尾瀬の自然を育む  
地帯として、大切な役割を担っているところなんだ。  
ところが、戦後に植林したカラマツ林の中に  
成長の良くない場所があることがわかったんだ。  
そこで東京電力は、本来の豊かな森を育てるために  
1997年から地域の方々とブナやミズナラなどの  
**植林ボランティア活動**を始めたのさ。

たくさんの方々に協力をいただき植林した  
苗木は下草刈りなどをしながら  
大切に育てているよ。



植林作業



下草刈り

# 春や初夏には、 どんな花が咲くの？



ザゼンソウ(座禅草)

5月上旬～6月上旬

花を包む苞(ほう)が紫色をしています。お坊様が座禅(ざぜん)をしているように見えることから名付けられました。



ミズバショウ(水芭蕉)

5月下旬～6月下旬

水辺に多く見られ、雪解けと同時に姿を現す春の尾瀬の代表花です。「白い妖精」とも呼ばれています。



タテヤマリンドウ(立山竜胆)

5月下旬～6月下旬

タテヤマリンドウのつぼみはソフトクリームのように渦巻き状になっています。そして、晴れている時にだけ咲きます。



リュウキンカ(立金花)

5月下旬～7月上旬

小川の周辺で多く見られます。雪解けから夏の初めまで、長く咲いています。



ミツガシワ(三柏)

5月下旬～7月上旬

ルーペで白い花を拡大すると、花びらに細くて長い毛がたくさんついています。主に池塘(ちとう)のまわりで見ることができます。



チングルマ(稚児車)

6月中旬～7月上旬

木道沿いでよく見かけます。実の形が子供の風車に似ていることから「稚児車(ちごぐるま)」が「チングルマ」と訛(なま)ったそうです。



ワタスゲ(綿菅) [果穂]

6月下旬～7月上旬

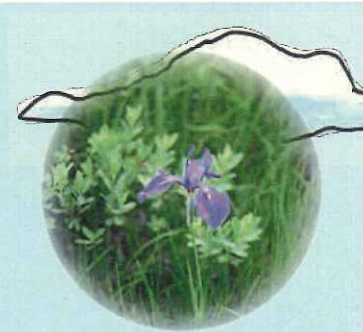
白い綿毛のようなものは、実の集まり=果穂(かすい)と言い、熟すと風で飛ばされていきます。シーズンによって、多く見られる年もあります。



トキソウ(朱鷺草)

6月下旬～7月上旬

花の色が、朱鷺(トキ)の羽色に似ていることから名付けられたそうです。



カキツバタ(杜若)

7月上旬～7月下旬

同じ頃に似たような花・ヒオウギアヤメが咲くのですが、花びらの模様が違う(カキツバタは白いすじが1本)のですので見分けることができます。



ニッコウキスゲ(日光黄萱)

7月上旬～8月上旬

夏の尾瀬の代表花です。和名はゼンテイカ(禅庭花)と呼ばれています。一日花で朝方には開花し、夕方にはしぼみます。



キンコウカ(金光花)

7月上旬～8月上旬

黄色い花をし、葉が剣のように先がするどい形をしています。秋の草紅葉(くさもみじ)の頃には、葉がオレンジ色に染まります。



ヒツジグサ(未草)

7月上旬～9月上旬

ひつじの刻(午後2時頃)に花が開くことから名付けられたと言われていますが、午前中でも花は見られます。



せい か

# 盛夏から秋にかけて 見られる花は？



オゼコウホネ(尾瀬河骨)

7月中旬～8月中旬

花の中心が赤いのが特徴です。尾瀬以外では月山(山形県)と北海道の一部でしか見つかっていない珍しい花で、研究見本園や尾瀬ヶ原のやや深い地塘(ちとう)で見ることが出来ます。



ナガバノモウセンゴケ(長葉の毛氈苔)

7月中旬～8月中旬

虫などを捕まえて養分を取る食虫植物の仲間です。尾瀬以外の自生地(自然に生えているところ)が北海道しかないと言われ、国内では稀少です。



サワギキョウ(沢桔梗)

7月下旬～8月下旬

尾瀬で深まりゆく秋の風情を伝えてくれる花です。尾瀬ヶ原で多く見られます。



イワショウブ(岩菖蒲)

8月上旬～9月上旬

茎(くき)を触ると粘(ねば)りますが、これはアリなど地面にすむ昆虫類が登って花粉や蜜を持ち去るのを防ぐためと考えられています。



ウメバチソウ(梅鉢草)

8月中旬～9月中旬

花の形が、「梅の花」をデザインした家紋に似ていることから名付けられたそうです。とても清楚な花で尾瀬ヶ原でよく見かけます。



ソバナ(蕎麦菜)

8月下旬～9月上旬

鳩待峠から山ノ鼻に向かう木道沿いでよく見ることが出来ます。ラッパのような形で下を向いて咲いているのが特徴です。



オゼミズギク(尾瀬水菊)

7月下旬～9月上旬

ニッコウキスゲが咲き終わった7月下旬頃から、主に尾瀬ヶ原で見られます。葉の裏に小さな点の模様が多いのが特徴で、尾瀬のほか東北の湿地でも見られます。



オゼナマアザミ(尾瀬沼薊)

7月下旬～9月下旬

尾瀬沼周辺で発見されたことにより名付けられ、尾瀬周辺でしか見られません。花の下につく緑色をした太い針のような総苞片(そうほうへん)が特徴です。花が開くと多くの昆虫が蜜(みつ)を求めて集まります。



アケボノソウ(曙草)

7月下旬～9月下旬

花びらの模様にある黄色が月、黒が星と、まるで夜明けの星空のように見えることから名付けられたそうです。



トリカブト(烏兜)

8月下旬～9月下旬

紫色のきれいな花を咲かせますが、全体に毒を持つ有毒植物で注意が必要です。烏兜(トリカブト)とは、舞楽(ぶがく)で用いる鳳凰(ほうおう)の頭をかたどった兜で、花の形が似ていることから名付けられたそうです。



エゾリンドウ(蝦夷竜胆)

9月中旬～10月上旬

尾瀬の湿原では、シーズンの終わりに咲く花です。基本は紫色をしています。研究見本園などでは、真っ白に咲く花が見られることもあります。



ナナカマドの実(七竜)

10月上旬～

6月下旬～7月上旬には白い花を咲かせますが、秋には、葉と実が赤く染まり、とても鮮やかな色になります。かまどへ7回入れてもまだ焼け残った、と言うたとえから名付けられたそうです。

# 尾瀬のシーズンで出会える動物は、ななに？



## ハッチョウトンボ

尾瀬には約40種類ほどのトンボが生息しています。なかでもハッチョウトンボは体長が約2cmととても小さく世界最小レベルです。オスは7月頃に成熟すると、鮮やかな赤色になるのが特徴です。



## アカハライモリ

名前のとおり、ひっくり返すとお腹が赤いのですが、模様はそれぞれ違っています。池塘(ちとう)の中で泳いでいる姿をよく見かけます。じっくり観察してみてくださいね。



## イワツバメ

尾瀬では6月上旬から9月下旬まで見られ、冬は東南アジアなどで越冬します。岩場に巣を作ることが名前の由来になっていますが、尾瀬では山小屋に巣を作ることが多いようです。



## オコジョ

イタチの仲間でもとても可愛い顔をしています。肉食で自分よりも体の大きいノウサギなども食べてしまうそうです。オコジョを発見したときに、山ノ鼻ビジターセンター、尾瀬沼ビジターセンターに報告すると、「発見証明書」をもらえます。でも、動きはすばやく、簡単には見つかりません。



## ツキノワグマ

大きなきばやするどい爪を持っていますが、性格はおとなしく、ブナなどの木の实やギョウジャニンニクの若芽など植物を主に食べる雑食性です。急に出会おうと向かってくることもあります。見かけたら、静かにその場を離れてください。



## イワナ

冷たい水を好み河川の一番上流に住むイワナは、生命力が強いといわれ、昔から山間に住む人々の貴重な食料でした。国内のイワナは、模様などの特徴から大きく4種に分けられます。尾瀬ではニッコウイワナが見られます。



## ニホンジカ

尾瀬の中にはいないとされていたニホンジカが、この十数年増え続け、湿原内の植物を食い荒らすなど問題を起こしています。特にミツガシワの多い場所では、根などを食べるために湿原には掘られたあとが見られます。



# 尾瀬のルールを、 教えて!

## 安全に楽しむために!

尾瀬は山。

自分の安全は自分で確保。

- 尾瀬は山岳地帯。とくに靴や服装、雨具類など登山にふさわしい準備をする
- 時間的・体力的に余裕を持った行程を組む
- 木道は滑りやすいので、気をつけて歩く
- 倒木、落石など周囲の状況に気をつける
- グマと出会わないよう鈴などをつける

ちゃんと  
守ろうね。

## 自然を保護するために!

小さな気づかいで

尾瀬の繊細な自然を守ろう!

- 靴底についた雑草の種を落としてから入山
- 湿原には入らない
- 動植物は持ち込まない、持ち帰らない
- ごみは必ず持ち帰る
- 山小屋は予約制
- 石けん・シャンプーの使用は自粛する

みんなで守っていくことで  
尾瀬の美しい自然が  
保たれているんだね。